

Vakavan sairauden jälkeen iho on kalpea ja harmaa ja yleiskunto laskee, jos ei jaksu ulkoilla. Anne Hellman-Gale dsi vinkkejä ulkoasunsa piristämiseen rintasyövän jälkeen.

Teksti, kuvat ja tyyli **Miira Ojanen**
Meikki **Haije Sundqvist**
Hiukset **Päivi Palviainen / Goldwell**

Pukeutumisen värioppia

- **Oikeat sävyt pukeutumisessa** tuovat elinvoimaa kalpeille kasvoille, saavat silmät säihkymään ja hiukset näyttämään kiiltäviltä.
- **Murretut** vihertävät värit petrolinsinisestä vihertävän harmaaseen ja oranssit terrakotasta konjakinruskeaan tekevät ihmeitä hailakalle ilmeelle.
- **Neutraalit luonnonvärit ja pehmeät pastellivärit**, roosa, vaaleansininen ja lohenväri sointuvat kauniisti kalvakankin ihon kassa.
- **Väsyneiden kasvojen** elottomuutta korostavat liian voimakkaat ja kontrastiset värit musta ja viti-valkoinen. Näitä väriä turkoosista purppuraan, hailakat värit harmaasta beigeen sekä kovat päävärit keltainen, punainen ja sininen. Näitä väriä kannattaa välttää suurina väripintoina, kasvojen lähellä, mutta aksenttina ne piristävät kengissä, laukuissa ja koruissa.

Kuvateksti jossa oitisi mainita teoksen tekijä ja nimi ja missä oli tai on esillä.



Uutta väriä elämään

Kokomustassa asussa sini-vihreä satiinjakku luo visuaalisesti pidentävää 1:3-mittasuhtetta. Pinkki-purppura leopardikaulahuivi tuo disaineri-lookkiin särmikkyyttä. Kaikki vaatteet Zhenzi, syksyn 2012 xl-mallistosta. Voguen puuterinsiset silmälasit ja Crocs -avokkaat toistavat jakun sävyjä. Tomaatinpunainen lakeerilaukku Mango, Stockmann. Mikki Hiiri -koriste Annen oma.

Anne Hellman-Gale

Ammatti: Sisustusarkkitehti, kuvataideopettaja
Asuinpaikka: Lahti
Koko: 44 **Mitat:** 160 cm / 75 kg
Annen tarina:

Olen tavallinen suomalainen punkero, jolla on rehevät reidet ja lyhyet raajat. Ylipainoa on, mutta ei yletömästi. Nuorena pohdin, miksi olen tällainen. Tänä vuonna täytän 56 vuotta ja olen ihan tyytyväinen ulkonäkööni.

Tyyliltäni olen boheemi. Työskentelen luovilla aloilla, joten minun ei tarvitse pukeutua muodollisesti. Vaatteissa suosin mustaa ja kirkkaita värejä: punaista, keltaista, sinistä ja valkoista. Murretut värit ja 70-luvun ruskeat ja vihreät kierrän kaukaa. Käyttäisin aina Marimekkoa, jos olisi varaa.

Vajaa kaksi vuotta sitten löysin kyhmyrinnastani, joka todettiin rintasyöväksi. Jouduin odottamaan ensimmäistä leikkaustani kolme kuukautta, mikä oli elämäni pahinta aikaa. Toisessa leikkauksessa minulta poistettiin vasen rinta. Koska minulla ei ollut etäispesäkkeitä, säästyin säde- ja sytostaattihoidoista. Kahden leikkauksen jälkeen alkoi antihormonihoito, jota jatketaan vielä viisi vuotta.

Viime vuonna vanhenin kasvoistani ainakin viisi vuotta. Sairauden jälkeen kasvoni ovat olleet kovin harmaat. Toisaalta antihormonihoito on aiheuttanut paikoin punakkuutta ja ihomuutoksia.

Olen yrittänyt suosia terveellisiä elämäntapoja ulkoilun ja ruoan suhteen, mutta lääkitys vain paisuttaa vatsaa. Alleja olikin jo omasta takaa. Nyt vasen käsi-varsi on niin turvoksissa, etten löydä sopivia yläosia.

Haluaisin takaisin pirteän ilmeen ilman silmäpusseja ja juonteita. Silmiä en voi ehottaa, koska ne vuotavat helposti. Miten sitä pystyy edes muokkaamaan silmälasit päässä? Kaipaen vinkkejä, miten saan luonnollista hehkua kasvoilleni ilman vararikkoa.



Kiharaan hiuslaatuun ei suositella voimakkaita värikäsittelyjä tai silputtua leikkausta. Annen hiusten pohjaväriä tummennettiin miedolla Goldwell Elumen -kestosävyillä. Lämpimän pehmeitä viivahteita lisättiin hellävaraisella Goldwell SilkLift Gentle -aurinkoraidoilla, mikä toi valoa myös kasvoihin.

Luonnonsävyyseen asuun tuo railakasta kontrastia poltettuoranssi ja sitruunankeltainen. Kaikki vaatteet Zhenzi, syksyn 2012 xl-mallistosta. Silmälasit, H&M. Ajohanskat Fancy Fanny, Stockmann.



Vinkkejä virkistykseen

IHO KUNTOON

- Pitkän sairauden jälkeen terveen ihon tasapainon rakentamisessa säännöllinen kotihoito perusvoiteilla on ensisijaisen tärkeää. Unohda toistaiseksi radikaalit laitehoidot.
- Dr.Hauschka Med Jääruoho Tehovoide (31,50 e) on luonnonmukainen tuote ja kehitetty iholääkärien kanssa.
- Nivea Visage Pure & Natural -päivävoiteessa (8,90 e) on ihon punoitusta rauhoittavaa kammomillaa.



meikkivoiteen alle.
● Kauniin tasaisen kasvomeikin tekee Lumenen Time Freeze Kiinteyttävä Meikkivoide (19,90 e).

POHJAMEIKKI

- Vakava sairaus ja vahva lääkitys muuttavat ihoa. Kalpealle iho saattaa ilmestyä punottavia läiskiä tai couperosaa. Luo kasvoille luonnollisuutta hehkuva pohjameikki oikeilla tuotteilla. Vältä liian tummaa tai vaaleata meikkivoitetta. Valitse oikea sävy testaamalla tuotetta leukaluuhun päivänvalossa.
- Lumenen Beauty Base Valovoide (12,90 e) luo kuulakkuutta meikkivoiteen alle.

ARAT SILMÄT ESIIN

- Kun kasvojen kapillaariverenkierto heikkenee, veren värilliset pigmentit kerääntyvät silmien alle ja kuultavat ohuen ihon läpi.
- Dr.Hauschka Silmäluomivoide (33e) suojaa ja kosteuttaa silmän ympäröivää ihoa ja sopii myös suunalueen ympärysvoiteeksi.
- Nuorekkaat tähtisilmät saat Oriflamen Absolute Concealer for Eyes -valovoiteella (11,90 e), joka häivyttää tummat silmänaluset ja kiinteyttää silmäpusseja.
- Vuotaviin silmiin saat syvyyttä kasvattamalla hauraita ripsiä, sekä kesto- ja väri-ripsejä. Siistit kulmakarvat tuovat ryhtiä kasvoille.
- Turvallinen neuLash -ripsiravinne (89 e/ 6 kk) vahvistaa ja pidentää hauraita ripsiä.
- RectoCil Day & Night Mascara kesto- ja yöväri (18 e), sopii myös piilolinssien käyttäjille.
- Vedenkestävät meikkituotteet saattavat ärsyttää herkkää ihoa. Dr.Hauschka Stone Colours -luomiväripaletin (32 e) mattasävyt pysyvät paremmin luomella kostealla siveltimellä levitettynä.

Tee-se-itse kasvojumppa

• Vakava sairaus ja voimakas lääkitys saavat uurteet syvenemään ja kasvot valahtamaan, kun lihastonus heikkenee ja kollageenisäikeet tuhoutuvat.

Puoli tuntia fyysistä ulkoliikuntaa päivässä on tärkeää syvän lihaskunnan ja hapensaannin kannalta. Hyvä verenkierto pitää solujen rakenteen kunnossa, estää vanhenemista ja tuo väriä poskille. Oikealla ravinnolla rakennat ihoa sisältäpäin.



1 Sibelius-ryppyjen tasoittaminen

Paina napakalla hierontaotteella kulmakarvojen välistä. Liikuta sormia tasaisesti ja rauhallisesti viistosti kulmakarvojen yläpuolelle venyttäen samanaikaisesti ihonalaisia lihaksia. Toista muutaman kerran.



2 Suupielestä alaspäin kulkevien juonteiden tasoittaminen

Sormet liukuvat tukevalla hierontaotteella tasaisesti ja rauhallisesti keskeltä leukaa leukakulmaan asti. Toista muutaman kerran.

3 Ryhdin kohennus

Hyvä ryhti ja hyväkuntoinen niska-hartiaseudun lihaksisto edistävät ylävartalon verenkiertoa ja imunestekiertoa sekä häivyttävät kaksoisleukaa ja niskakyyhyä. Nosta rintakehä ylös ja ojenna niska pitkäksi. Kierrä kädet ulospäin olkanivelestä asti. Työnnä käsiä alaviistoon ja liikuta saman aikaisesti päätä ensin suoraan sivulta toiselle, sitten hieman takaviistossa ja etuviistossa. Pidä pää hetken aikaa sivuasennoissa, jos tunnet niskavenytystä.



OTA TALTEEN



SELKEÄT PIIRTEET

- Maalaa kasvojen muotoa esille matalalla aurinkopuuterilla poskiluiden alapuolelta, nenän pielistä ja otsasta. Käytä isoa pensseliä ja saat luonnollisen hehkun.
- Mineraalipohjainen ja matta Couleurs Nature Aurinkopuuteri Duo 16,90 e, Yves Rocher.
- Sytytä posket Couleurs Nature -poskipunalla (10,90 e), sävy roosa, Yves Rocher.

HUULILLE

• Aikuisen naisen tärkein meikki-tuote on kosteuttava ja pitkäkestoinen huulipuna. Suomalaisilla naisilla on tapana valita kovia, kylmiä punaisia, hempeitä helmiäispinkkejä tai hailakan ruskeita sävyjä.

• Murrettut ja lämpimät sävyt huulilla raikastavat ilmettä Mary Kay Creme Lipstick (22 e), sävy Sunburst.



KESTÄVÄT KYNNET

- Lääkehoidot voivat häiritä kynsien kasvua. Kynnet haurastuvat, irtoavat kokonaan tai niiden väri voi muuttua. Kynsiä voi kaunistaa ja vahvistaa myrkyttömästi.
- Korres-kynsilakoista (11,90 e) puuttuu useat ihoa ärsyttävät synteettiset ainesosat.
- Kure Bazaar -kynsilakoissa (18,50 e) yhdistyy ekologinen koostumus ja muodin räiskyvä värimaailma.

HIUKSET ELPYVÄT

• Päänahassa on enemmän mikrobeja kuin muualla kehossa. Sairaudet ja kehon mineraalipäätasapaino näkyvät hiuksissa ensimmäisenä. Voimakas lääkitys saattaa tuhota hiuspohjan hyvän bakteerikannan ja näkyä vuosia hiuksien elottomuutena.

• Goldwell Dualsenses Scalp Specialist Sensitive Soothing Lotion (22 e) rauhoittaa, hoitaa ja kosteuttaa hiuspohjaa.



hsöl,h spjh isjrh srpohst so-
riiht osrth sroh sr hsr hsr
hsrh sh soh sph sorh soh s